Agama adalah Nasehat
Manajemen Stress

بسم الله الرحمن الرحيم

Dengan Nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang

Bagi orang sakit, air gula terasa pahit di mulut

(al-Mutanabbi)

Pengantar

Manusia, adalah makhluk yang jika boleh saya ibaratkan, ia seperti mesin komputer organik super canggih. Ia mampu mempelajari banyak hal hanya dengan memanfaatkan panca inderanya. Manusia juga mampu mempelajari kesalahan-kesalahannya, kemudian menganalisanya, dan akhirnya memperbaikinya. Sebuah sitem komputerisasi yang sangat canggih, ada dalam diri manusia!

Namun, dengan keteledoran yang sedikit saja, yakni mengacuhkan prinsip-prinsip kehidupan yang benar, manusia justru akan menciptakan “virus” dalam dirinya sendiri yang akan berusaha menghancurkan hidupnya, cepat atau lambat.

Disinilah pentingnya agar seseorang mengarahkan gerak-gerik pemikirannya kepada prinsip-prinsip kehidupan yang membangun. Jika tidak, maka orang tersebut akan menjadi orang yang paling dirugikan, oleh dirinya sendiri. “Stress”, inilah gejala ngetrend pada manusia zaman modern saat ini, sebuah perasaan tertekan karena kegelisahan yang terus menerus.

Saya berharap kehadiran ebook ini mampu menambah wawasan Anda sekalian, sebagai pembaca, dalam memandang kehidupan ini secara lebih realistis dan aktual, menghindari stress. Karena sebenarnya, kualitas hidup seseorang ditentukan oleh bagaimana ia memandang kehidupan ini.

Ebook yang sedang Anda baca ini memang jauh dari sempurna. Tidak menutup kemungkinan di dalamnya terdapat banyak kekurangan di sana-sini. Namun percayalah, sebagai penulis, saya sudah berusaha mencurahkan pengetahuan saya berdasarkan pengalaman saya pribadi, dalam bentuk yang sesederhana mungkin tanpa mengurangi maksud dan tujuan yang ingin saya sampaikan.

Pamekasan, 09 Oktober 2014

Mohammad Ali Hasan Amiruddin

Daftar Isi

Unsur Utama Penyusun Diri Manusia

Unsur utama penyusun diri manusia meliputi:

- Jiwa (Ruh)
  Komponen-komponen jiwa yang penting adalah hati (perasaan), dan akal (pikiran)
- Raga (Jasad/badan/jasmani/tubuh)
  Komponen-komponen raga yang penting meliputi panca indera (telinga, mata, hidung, lidah, dan kulit) dan syaraf (otak).

Kedua unsur di atas, yakni jiwa dan raga, sama-sama memerlukan nutrisi. Jiwa memerlukan nutrisi berupa hikmah, pengetahuan, ketenangan, dan kepuasan dalam berbagai bentuk. Misal, pendidikan, nasehat, motivasi, ibadah dan amal-amal kebaikan. Sedangkan raga memerlukan nutrisi berupa zat-zat organik seperti karbohidrat, protein, vitamin, mineral, kalsium dan lainnya dalam bentuk makanan.

Fenomena yang sering terjadi dalam hidup ini adalah, terkadang ada seseorang yang kebutuhan raganya terpenuhi dengan sangat mewah namun kebutuhan jiwanya ditelantarkan dan diabaikan begitu saja. Kondisi ini akan mengarahkan orang tersebut kepada ketidak-seimbangan “navigasi” dalam menjalani kehidupan ini. Karena, disadari atau tidak, kita menikmati kehidupan dunia ini dengan jiwa dan raga kita. Jika salah satu dari keduanya terganggu maka, kenikmatan hidup kita juga terganggu.

Diri atau kepribadian manusia yang sebenarnya adalah jiwanya. Permisalan antara jiwa dan raga adalah semisal “sopir” dan “kendaraan”nya. Raga adalah kendaraan, dimana yang menjadi sopir adalah jiwa itu sendiri. Jika seseorang hanya memperhatikan kendarannya (yakni, kebutuhan raganya) dan menelantarkan sopir (yakni, melalaikan kebutuhan jiwanya) maka, yang akan terjadi adalah ketidak-seimbangan yang akan mengakibatkan **KECELAKAAN** bagi orang tersebut dalam menjalani kehidupan ini. Dan yang dimaksud dengan kecelakaan disini adalah, orang tersebut pada akhirnya akan melakukan perbuatan salah yang hanya akan mengantarkannya pada penyesalan.., yang pada akhirnya akan membuat ia stress.

Korelasi Jiwa dan Raga Terhadap Faktor dari Luar

Kinerja jiwa dan raga dalam diri manusia saling mempengaruhi satu sama lain.

Pengaruh-pengaruh tersebut bisa ditinjau dari:

- Aktivitas
  Sebagai contoh, ketika kulit -tubuh- seseorang terkena bara api, maka kondisi tubuh (kulitnya) akan sakit sehingga hati/perasaan -jiwa- nya akan gelisah, sedih, dan sejenisnya.

  Namun, ketika -akal- pengetahuan seseorang telah bertambah yakni, dia memperoleh pengetahuan bahwa bara itu api panas, maka tubuh / jasad orang tersebut cenderung menjauhkan diri dari bermain-main dengan bara api.

- Lingkungan

  Lingkungan juga tak kalah pentingnya dalam mempengaruhi keadaan jiwa dan raga manusia. Kita lihat, iklim berpengaruh terhadap kondisi fisik seseorang. Dan lembaga-lembaga pendidikan yang kita alami mulai dari Sekolah dasar hingga perguruan tinggi, juga sangat menentukan dalam pembentukan mental kejiwaan / psikologi, pemikiran dan pengetahuan kita.

Manusia memiliki kemampuan untuk menyerap atau menolak segala hal yang ada di lingkungan sekitarnya melalui aktivitas yang ia lakukan. Dengan demikian, sebenarnya kualitas jiwa dan raga seseorang dipengaruhi oleh lingkungan dan aktivitas orang itu sendiri.

Sifat Manusia adalah “Suci” (Fitrah)

Pada dasarnya, manusia itu adalah suci (fitrah). Ketika ia dilahirkan, ia memiliki pikiran yang sangat polos, lugu, tidak memiliki pikiran yang “aneh-aneh”, serta bersih dari segala keinginan buruk dan tercela.

Berikut hal-hal yang perlu diketahui berkaitan dengan fitrah manusia:

- Definisi sebenarnya tentang sifat Fitrah pada manusia adalah: manusia lebih cenderung (menyukai) kepada kebaikan dan kebenaran ketimbang kepada keburukan dan kedurhakaan.

  Semenjak manusia yang pertama kali diciptakan, yakni Nabi Adam as., ia (Adam as.) sama sekali tidak memiliki keinginan untuk berbuat durhaka kepada Allah swt.. Diajarkan kepada Adam as. pengetahuan oleh Allah swt., dan ia tidak sombong meski malaikat diperintahkan untuk bersujud kepadanya (lantaran pengetahuannya itu). Jadi, sekali lagi, pada dasarnya manusia itu fitrah, yakni bersih dari sifat-sifat dan pemikiran yang buruk.

- Fitrah pada manusia bisa rusak atau bisa juga meningkat kualitasnya. Hal ini tergantung dari seberapa besar usaha orang tersebut dalam menjaganya. Karena, seperti yang telah disebutkan sebelumnya, bahwa manusia dipengaruhi oleh aktivitas dan lingkungannya. Maka, tidak menutup kemungkinan akan terjadinya pergeseran karakteristik atau sifat manusia itu sendiri akibat pengaruh lingkungan dan aktivitasnya.

  Ketika Adam as. berada di Syurga, ia terbujuk rayu Iblis agar memakan buah Khuldi. Padahal instruksi dari Allah swt. kepada Adam as. sudah jelas, yakni: Jangan mendekati pohon Khuldi (apalagi sampai memakan buahnya!). Di sini terdapat pelanggaran kodek etik manusia itu sendiri, yang merupakan fitrah (nilai kesucian)nya.

- Iblis (Syaitan), adalah fenomena tersendiri bagi jiwa manusia. Ia mempengaruhi jiwa (hati/perasaan) dan akal (pikiran) manusia. Jika penyakit raga (jasmani) dipelopori oleh bakteri/kuman, maka lain halnya penyakit pada jiwa manusia. Penyakit pada jiwa dipicu oleh bisikan-bisikan Syaitan, kepada maksiat dan keburukan, yang penanganannya berbeda dengan penyakit jasmani.

Penyebab Rusaknya Fitrah Manusia

Hal-hal yang merusak fitrah manusia, diantaranya:

1. Kurangnya pengetahuan

   Jika akal (pikiran) seseorang miskin dengan pengetahuan, maka ia akan cenderung bertindak sebagaimana orang-orang yang tidak berpengetahuan, atau bodoh. Dan tindakannya pun disebut tindakan bodoh. Manusia adalah makhluk yang berakal-pikiran, yang disanalah pengetahuan seharusnya berada. Di sinilah pentingnya untuk belajar, yakni agar akal-pikiran kita berisi pengetahuan.., pengetahuan tentang kebenaran dan kebaikan yang bisa membawa kita kepada ketenangan, keselamatan, kebaikan, serta kebahagiaan di dunia dan di akhirat.

2. Mengikuti hawa nafsu secara buta

   Mereka yang memiliki pengetahuan, terkadang masih memperturutkan hawa nafsunya tanpa menggunakan pengetahuannya. Itulah yang disebut mengikuti hawa nafsu secara buta. Dan ini berbeda dengan orang yang pertama tadi, yakni orang yang tidak / kurang berpengetahuan. Jika orang pertama tadi bertindak bodoh karena kurangnya pengetahuan maka, yang kedua ini bertindak bodoh karena tidak menggunakan pengetahuannya. Dan orang kedua ini, lebih parah dari orang yang pertama.

3. Tidak menangkal bisikan-bisikan Syaitan

   Syaitan hanya membisikkan hal-hal buruk dan mungkar pada hati dan pikiran manusia. Ia dengan berbagai macam tipu dayanya menghendaki agar manusia keluar dari fitrahnya. Jika boleh dibilang, semboyan Syaitan adalah: dengan usaha sekecil-kecilnya untuk menyesatkan manusia sebanyak-banyaknya.

   Mereka yang tidak menangkal bisikan-bisikan Syaitan pada akal (pikiran) dan perasaannya, adalah seperti orang yang tubuhnya dihinggapi kuman/bakteri tapi tidak mau berusaha melenyapkannya.

   Syaitan adalah musuh yang nyata bagi manusia. Dalam al-Qur'an, ia secara terang-terangan disebut sebagai penipu. Namun, Kebanyakan manusia tidak menyadari keberadaannya, dan lebih tidak sadar lagi atas tipuannya.

Kualitas Akal dan Kelangsungan Fitrah Manusia

Allah swt. menganugerahi 2 hal penting kepada manusia untuk menunjang kreativitasnya, yakni Akal dan Hawa Nafsu. Akal adalah komponen yang juga dimiliki malaikat, sedang hawa nafsu adalah komponen yang juga dimiliki binatang. Manusia bisa menjadi seperti malaikat dengan cara menggunakan akalnya dalam bertindak. Atau, ia pun juga bisa seperti binatang dengan cara mengabaikan akalnya dan berpedoman pada hawa nafsunya dalam mengambil keputusan.

- **Akal adalah pusat komando**

  Inilah keunikan manusia. Ia memiliki sesuatu yang mampu menimbang segala aktivitas atau perbuatannya, apakah baik, buruk, pantas, tidak pantas, boleh atau tidak boleh. Akal (pikiran) berperan penting dalam mengambil keputusan terhadap suatu tindakan apakah harus dilakukan atau tidak. Di sinilah pentingnya sikap tegas pada akal, dan terbebas dari segala macam pengaruh atau interferensi asing yang buruk, semisal bisikan-bisikan Syaitan. Dengan demikian, akal berperan penting sebagai penjaga fitrah mansuia itu sendiri.

- **Agama adalah kumpulan instruksi (perintah) bagi akal**

  Al-Qur'an dan Hadits merupakan kumpulan instruksi yang jelas bagi manusia. Itulah referensi akal. Dia (al-Qur'an dan Hadits) berisi ilmu manajemen, bagaiamana dan apa yang seharusnya dilakukan oleh manusia agar ia bisa menjaga dan menyelamatkan fitrahnya, sehingga memperoleh apa yang paling didambakannya, yakni kemenangan yang besar (kebahagiaan dunia dan akhirat).

  ...وَمَن يُطِعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا

  ...Siapa yang mentaati Allah dan Rasul-Nya, maka sesungguhnya ia telah mendapatkan kemenangan yang besar (QS. Al-Ahzaab[33]: 71)

Agama adalah Nasehat. (Hadits Riwayat: Muslim)

Yakni hendaknya manusia memiliki keinginan dan berusaha keras untuk menunaikan hak-hak Allah swt. selaku Penciptanya.

Bahasan Utama: Manajemen Stress

Stress adalah perasaan tertekan secara terus menerus karena suatu kegelisahan akan suatu hal. Stress sebenarnya merupakan hal yang wajar bagi manusia. Hal ini, mengingat manusia tersusun atas komponen Akal dan Hawa Nafsu. Akal adalah Kebijaksanaan, sedang Hawa Nafsu adalah Pemberontak. Kedua komponen tersebut berusaha saling "menghabisi" satu sama lain.

Dunia yang mempesona ini dengan segala kenikmatannya telah membangkitkan selera hawa nafsu dalam diri manusia. Di sisi lain, status kehidupan dunia ini yang sementara, dan sebatas sebagai tempat ujian semata, telah menggugah kesadaran akal manusia untuk tidak memperturutkan hawa nafsunya tanpa aturan (seperti binatang), melainkan harus sesuai dengan apa yang telah digariskan oleh Allah swt. dan Rasul-Nya, melalui al-Qur'an dan Hadits. Sehingga nantinya, manusia bisa memperoleh kebahagiaan yang tidak hanya di dunia saja, melainkan juga di akhirat kelak -*yang merupakan kebahagiaan tanpa akhir dan tanpa batas*.

1. Ragam Stress Berdasarkan Penyebabnya

Ada dua ragam stress pada diri manusia berdasarkan penyebabnya:

(a) Stress karena melaksanakan perintah Agama (**Normal**)

Mungkin pembaca penasaran,

Apakah orang-orang yang melaksanakan perintah Agama mengalami stress?

Tentu, umat muslim diwajibkan Shalat 5x sehari, dan itu melelahkan. Kami melawan rasa malas dalam diri kami sebanyak 5x sehari untuk dapat melaksanakan perintah tersebut. Ketika bulan Ramadlan tiba, kami juga diperintahkan puasa. Kami melawan rasa haus dan lapar yang terus menerus setiap hari selama sebulan penuh. Dan perintah Agama lainnya. Semua itu, tentu saja membuat kami tertekan (stress). Namun, perasaan tertekan kami menjadi "terbayar" oleh ragam manfaat dari pelaksanakan perintah tersebut, yang berupa ketenangan, keberkahan dalam pekerjaan dan rizeki serta keselamatan dalam berbagai keadaan dan kondisi.

Stress dalam melaksanakan perintah Agama adalah stress yang datang sejak di awal tindakan, dan merupakan stress yang normal, karena hanya sesaat.

(b) Stress karena melanggar larangan Agama (Abnormal)

Tipe stress ini datang belakangan setelah si pelaku melakukan pelanggaran. Dan inilah stress yang sesungguhnya.

Mengapa melanggar larangan Agama bisa mendatangkan stress?

Ketika seseorang melanggar larangan Agama, atau bermaksiat, maka perbuatan orang tersebut merupakan suatu kedurhakaan. Kedurhakaan akan mendatangkan laknat/kutukan atau lazimnya disebut azab/siksaan. Siksaan tersebut datang kepada si pelaku dalam berbagai macam bentuk dan rupa; bisa berupa rizeki yang sempit, keluarga yang berantakan, depresi karena pekerjaan, penyakit kronis atau pun musibah-musibah lainnya. Semuanya itu akan mendatangkan stress bagi si pelaku yang melanggar larangan Agama tersebut.

Sifat dari stress tipe ini sangat “lengket” dan berbahaya, karena lebih sulit untuh dihilangkan (ketimbang stress karena melaksankan perintah Agama). Dan ini juga merupakan stress yang Abnormal (tidak wajar), karena disebabkan si pelaku **KELUAR** dari fitrahnya, yakni berbuat durhaka kepada Allah swt.. Dengan kata lain, yang bersangkutan telah melanggar “kode etik” kemanusiaannya sendiri.

2. Mendeteksi Gejala Stress dalam Diri

Stress Abnormal lebih umum dan berbahaya ketimbang stress normal. Kita lihat, belum ada kasus bahwa orang melakukan bunuh diri karena melaksanakan Shalat 5x sehari seumur hidupnya; atau, belum ada laporan bahwa berpuasa di bulan Ramadhlan bisa berdampak buruk pada kesehatan.

Justru, yang sering terjadi di lingkungan masyarakat umum adalah dampak atau bahaya karena mengidap stress yang Abnormal, yakni stress karena melanggar larangan Agama. Berapa banyak orang bankrut dan melakukan tindak kejahatan karena melanggar larangan Agama berupa “Larangan bermain judi”? Atau mereka para konglomerat yang stress dengan hartanya karena tidak dibayarkan zakatnya? ... dan sebagainya.

Kemudian, yang disebut kata **“Stress”** pada pokok bahasan selanjutnya adalah stress yang Abnormal, karena tipe stress inilah yang paling berbahaya dan paling umum di kalangan masyarakat. Sedang stress karena melaksanakan perintah Agama, tidak layak disebut stress karena sifatnya hanya sesaat.

Bagaimana mendeteksi gejala stress dalam diri Anda?

Cukup mudah, ketika pemikiran (Akal) Anda lebih cenderung untuk berbuat durhaka kepada Allah swt., maka itulah gejala awal stress pada diri Anda. Jelasnya, bila Anda lebih menyukai berbuat buruk ketimbang berbuat baik, maka itulah gejala dini stress dalam diri Anda. Hal ini karena perbuatan buruk sama sekali bukan bagian dari fitrah manusia. Pemikiran yang buruk adalah virus/penyakit jiwa.

3. Penanganan Stress

Perbuatan durhaka seseorang menyebabkan ia keluar dari fitrahnya, yang akhirnya mengakibatkan stress. Untuk mengobati stress tersebut caranya mudah, yakni dengan cara kembali pada fitrah manusia itu sendiri.

Kembali kepada fitrah dilakukan dengan cara bertaubat, yang merupakan proses penyucian diri.

Bertaubat adalah menyesal dan memohon ampun dengan sungguh-sungguh kepada Allah swt. atas kesalahan yang telah dilakukan, kemudian menunaikan hak-hak Allah swt. dengan cara melaksanakan apa-apa yang telah diperintahkan-Nya dan menjauhi apa-apa yang dilarang-Nya.

Inilah pengobatan stress; sederhana, namun terkadang orang tidak mau melakukannya, sehingga stress nya bertambah parah dan parah dari waktu ke waktu.

Di sisi lain, pengobatan stress bukan berarti akan membebaskan seseorang dari terjangkit stress selama-lamanya. Ketika seseorang telah berhasil mengobati stress dalam dirinya, bisa saja kemudian dia mengalami stress lagi karena mengulangi kesalahan sebelumnya atau berbuat kedurhakaan yang lain. Ini bisa diibaratkan seperti seorang yang sakit pada badannya; misal ia terjangkit penyakit kulit gatal-gatal, kemudian diobati lalu sembuh, namun akhirnya dia terjangkit penyakit itu lagi, atau ia malah terkenal penyakit lain misal flu, malaria atau pun lainnya.

Begitu juga stress, ada banyak ragamnya sesuai dengan kedurhakaan yang dilakukan. Ada stress karena perbuatan berjudi, stress karena kecanduan alkohol, korupsi, dll.

Jika pengobatan stress tidak menjamin seseorang terbebas dari stress selamanya, lantas apa yang harus dilakukan agar ia tidak tertimpa stress lagi?

Jawabannya adalah: lakukan pencegahan. Mencegah timbulnya stress jauh lebih utama daripada mengobati stress.

Berikut langkah-langkah pencegahan stress:

(a) Memprogram-Ulang Akal yang Rusak

Ketika akal seseorang lebih cenderung pada kedurhakaan ketimbang ketaatan kepada Penciptanya, maka sebenarnya akal orang tersebut telah rusak. Akal yang rusak akan menyebabkan tindakan-tindakan yang rusak pula, yakni melanggar larangan Agama. Dan melanggar larangan Agama akan menyebabkan pelakunya dilaknat dan diazab sehingga tersiksa yang akhirnya mengakibatkan stress pada si pelaku.

Jadi sebenarnya, akal yang rusak adalah sumber dari stress itu sendiri.

Akal yang rusak merupakan akal yang sudah keluar dari fitrah. Agar akal tersebut kembali ke fitrah, maka harus diprogram-ulang. Caranya, yakni dengan cara menanamkan prinsip-prinsip kebenaran kepadanya.

Otak kita adalah pusat syaraf pikiran (akal/pertimbangan). Disanalah kumpulan-kumpulan instruksi (keinginan) diekskusi, yakni diproses untuk diwujudkan.

Saat ini para ahli telah mengetahui bahwa cara paling efektif untuk mempengaruhih syaraf pada otak adalah dengan cara melakukan pemrograman terhadapnya. Dan hal tersebut bisa dilakukan melalui terapi suara. Ini adalah penemuan baru dalam ruang lingkup *Neuro Linguistic Programming* (NLP) atau disebut juga bahasa pemrograman syaraf.

Ingat, bahwa manusia itu seperti komputer. Dia bisa menjadi apa saja, setelah ia belajar, yakni setelah otak atau syarafnya diprogram. Ada orang menjadi dokter, setelah syarafnya diprogram ketika ia kuliah jurusan kedokteran, ada yang menjadi detektif setelah mengalami proses belajar di fakultas hukum..., dan sebagainya.

Sebab itu, jika ada seseorang yang ingin menjadi manusia yang taat kepada Allah swt., maka orang tersebut juga harus memiliki keinginan untuk belajar (yakni, memprogram syarafnya).

Percayalah, bahwa hal itu sebenarnya mudah..., namun sangat jarang sekali orang yang berkeinginan kepada hal itu, sehingga terkesan sangat sulit.

Lalu, bagaimanakah caranya agar kita bisa memprogram syaraf kita melalui gelombang suara sehingga pada akhirnya nanti bisa tertanam prinsip-prinsip kebenaran dalam pikiran kita? Berikut jawabannya:

- Sering-sering membaca/mendengarkan al-Qur'an, dan mendengarkan nasehat ulama

  Jika Anda ingin memperbaiki akal atau prinsip hidup Anda, maka Anda harus sering-sering membaca/mendengarkan al-Qur'an, serta mendengar nasehat-nasehat ulama', baik melalui ceramah atau melalui mp3 player, atupun melalui buku-buku bacaan.

  وَإِذَا قُرِئَ الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ وَأَنصِتُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ

  Dan apabila dibacakan Al Quran, maka dengarkanlah baik-baik, dan perhatikanlah dengan tenang agar kamu mendapat rahmat. (QS. Al-A'raf:204)

  Para ilmuwan telah menemukan bahwa gelombang suara al-Qur'an mampu memberikan pengaruh yang positif pada sel-sel tubuh manusia (khususnya pada sel syaraf dan otak). Mereka juga menyatakan bahwa setiap sel ibarat sebuah komputer rumit yang terhubung satu sama lain. Penyakit tubuh disebabkan karena sel tidak bekerja sebagaimana mestinya karena mengalami kerusakan data/informasi pada DNA nya.

  Al-Qur'an adalah Perkataan Tuhan yang penuh dengan rahmat (kasih sayang) dari Pencipta manusia itu sendiri, yang didalamnya terdapat informasi yang “sangat rahasia & berharga” baik itu berupa sejarah masa lalu, kejadian di masa depan, janji, peringatan, ancaman, dan sebagainya... yang kesemuanya itu bertujuan menjaga fitrah manusia. Membaca atau mendengarkannya, akan menanamkan kesadaran pada sel syaraf untuk berfikir secara fitrah, dan tidak berpikir macam-macam, apalagi sampai berbuat macam-macam.

  Itulah al-Qur'an, suatu mukjizat, yang tak ada satupun orang yang mampu menandinginya sampai sekarang, dan sampai kapan pun! Al-Qur'an lebih utama dibanding tongkat Nabi Musa as., dan lebih berharga dari cincin Nabi Sulaiman as.

Gelombang suara al-Qur'an mengandung “obat” yang menyembuhkan penyakit-penyakit pada jiwa.

Contohnya: Orang kesurupan yang diruqyah (dibacakan) al-Qur'an, maka ia akan segera sadar dan bebas dari kesurupan.

Nah, jika orang kesurupan saja bisa menjadi sadar lantaran dibacakan al-Qur'an, apatah lagi orang tidak kesurupan yang membaca/mendengarkan bacaan al-Qur'an secara sadar??? Tentu, ia akan menjadi semakin lebih sadar lagi.

Tips: Lakukan pemrograman ulang pada akal Anda secara rutin dengan sering-sering membaca atau mendengarkan al-Qur'an dan sebisa mungkin memahaminya. Misal, dengarkan surat al-Fatihah setiap pagi sambil merenungkan artinya. Dan rasakanlah pengaruhnya pada jiwa Anda.

Stress itu adalah sumber penyakit bagi tubuh (misal, stroke). Dan ketenangan adalah sumber obat bagi segala macam penyakit tubuh.

- Hindari aktivitas yang menciptakan pemrograman syaraf ke arah yang merusak

Hal yang tak kalah pentingnya untuk mengembalikan akal Anda kepada fitrahnya adalah, dengan cara membentenginya dari ragam macam aktivitas dan kondisi lingkungan yang -sebenarnya- sedang berusaha melakukan pemrograman syaraf ke arah yang merusak.

Banyak orang yang suka mendengarkan musik, menonton film, bermain game, membaca humor, dll. Padahal, sebagian besar dari aktivitas seperti itu justru hanya akan memprogram syaraf kepada hal-hal yang tidak berguna, dan bahkan merusak prinsip-prinsip kebenaran (aqidah/keyakinan) yang telah tertanam. Aktivitas seperti inilah yang sebenarnya menjadi cikal-bakal virus (penyakit) dalam alam pikiran seseorang.

Jika Anda ingin memprogram ulang akal Anda kembali ke fitrah, hendaknya Anda mengurangi aktivitas negatif seperti itu lalu secara bertahap menghindar dan berhenti melakukannya, lalu menggantinya kepada aktivitas yang lebih bermanfaat (misal, berdzikir, bersilaturrahim, membaca buku-buku agama, membaca buku-buku pengetahuan dan sebagainya).

(b) Mengingat dan Menyadari Hakikat Kematian

Mengingat kematian itu penting, jika Anda benar-benar ingin terbebas dari stress. Dengan mengingat kematian, akan membantu meningkatkan kesadaran dan kinerja akal Anda dalam menjalani kehidupan ini. Karena Anda akan segera menyadari bahwa sebenarnya masa depan Anda bukanlah di dunia ini, tapi di akhirat -setelah melalui pintu kematian.

Bagi Anda yang berjuang keras dalam ketaatan (taqwa), maka mengingat kematian adalah suatu yang menghibur. Hal ini karena kematian merupakan momen atau peristiwa dimana Anda akan “dibebaskan” dari segala beban kehidupan dunia yang menyiksa ini.

Jikalaupun Anda tidak suka mengingat kematian, itu sama sekali tak akan mengubah kepastian tentang keharusan Anda untuk mengalaminya.

Jadi, alangkah lebih baiknya jika Anda belajar menyukai untuk mengingat-ingat kematian dan merenunginya, sehingga timbul semangat untuk melakukan persiapan dalam menghadapinya.

Hidup memerlukan tingkat keseriusan yang sangat tinggi. Manusia tak akan pernah bisa mencapai tujuan hidup yang agung, berupa kebahagiaan Dunia dan Akhirat, dengan cara santai dan lalai dari peringatan Tuhannya.

(c) Waspada Terhadap Bisikan Syaitan

Selanjutnya, untuk mencegah timbulnya stress adalah dengan cara waspada terhadap bisikan Syaitan.

Bisikan Syaitan itu nyata adanya. Akal yang sehat adalah akal yang bebas dari interferensi (pengaruh) bisikan Syaitan. Karena sifat bisikan itu hanya mengajak kepada kedurhakaan. Bisikan tersebut berusaha mengacaukan kesadaran Anda terhadap prinsip-prinsip kebenaran yang telah Anda miliki.

Untuk menangkal bisikan Syaitan tersebut, ketika dalam pikiran Anda muncul keinginan berbuat durhaka/ maksiat kepada Allah swt., maka mintalah perlindungan kepada Allah swt., misal dengan membaca: *A'udzubillaahi minasy-syaithaanir rajiim*.

(yang artinya: Aku berlindung kepada Allah dari godaan Syaitan yang terkutuk)

Dan lawanlah bisikan itu, insya Allah Anda selamat dari pengaruh bisikan tersebut.

4. Korelasi Antara Ibadah dan Tingkatan Stress

Fitrah manusia terkait tujuan hidupnya yang sebenarnya adalah “Beribadah” kepada Penciptanya. Sebagaimana disebutkan dalam al-Qur'an: وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka beribadah kepada-Ku. (QS. Adh-Dhaariyat[51]: 56)

Konteks ibadah di sini bukan hanya berupa Shalat, puasa, Zakat, Haji, dan ibadah-ibadah wajib lainnya..., melainkan segala perbuatan yang diridlai (disukai) oleh Allah swt.. Termasuk di dalamnya adalah segala perbuatan baik, entah itu berupa kejujuran, kedermawanan, bekerja dan mencari rizeki yang halal, dan sebagainya.

Jadi, ibadah memiliki pengertian yang luas. Yakni segala aktivitas dalam kehidupan kita yang diridlai oleh Allah swt. dan dikerjakan dengan ikhlas (yakni, dengan maksud agar memperoleh keridlaan-Nya), itulah ibadah.

Apa hubungan antara kualitas ibadah seseorang dengan tingkatan stress dalam dirinya?

Nilai dari keduanya (yakni, kualitas ibadah & tingkatan stress) saling berbanding terbalik. Ketika seseorang memiliki kualitas ibadah yang tinggi, maka orang tersebut bisa dipastikan memiliki tingkatan stress yang rendah. Atau, jika orang tersebut memiliki tingkatan stress yang tinggi, berarti kualitas ibadahnya masih rendah.

Beribadah kepada Allah swt. merupakan suatu kondisi dimana seseorang melakukan aktivitas atau usaha dalam rangka mendekatkan diri kepada-Nya. Ketika ia telah berada di dekat-Nya, maka ia memperoleh rahmat (kasih sayang) dari-Nya, entah itu berupa diampuninya dosa-dosa orang tersebut, diberkahkan rizekinya, diberi keluasan pada hatinya (berupa kesabaran) atau pun hal-hal positif lainnya. Jadi, kondisi orang yang demikian (yakni, beribadah) adalah kondisi yang jauh -bahkan mustahil- dari adanya stress.

Sebaliknya, ketika orang tidak mau beribadah kepada Allah swt., maka sebenarnya orang tersebut sedang menjauh dari Allah swt.. Dan ketika orang tersebut menjauh dari Allah swt., maka kepada siapa ia mendekat? Tentu, ia mendekat kepada musuh Allah swt., Syaitan. Syaitan adalah makhluk terkutuk. Siapapun yang berada di dekatnya berarti juga terkutuk. Syaitan hanya mengajak kepada kedurhakaan. Kedurhakaan mendatangkan laknat dari Allah swt. Dan laknat inilah yang akhirnya mendatangkan berbagai macam bentuk musibah / adzab (siksaan), sehingga menimbulkan stress.

5. Dunia Ini Adalah Wilayah Stress

Dalam kehidupan dunia ini, setiap orang akan selalu dipengaruhi oleh 2 hal negatif. Satu berada di dalam dirinya, yakni Hawa Nafsu. Dan satu lagi berada di luar dirinya, yakni Syaitan. Kedua hal tersebut sama-sama mengarahkan manusia kepada kehancuran.

Hawa nafsu menghendaki kebebasan yang tak terbatas. Dan kebebasan yang tak terbatas itu mendorong manusia hingga keluar dari fitrahnya, karena berbuat seperti binatang.

Sedangkan Syaitan selalu berusaha melakukan tipu daya terhadap manusia. Tipu daya Syaitan sangat terstruktur, sistematis, dan masif (TSM). Bahkan orang berilmu dan para ahli ibadah masih bisa tertipu olehnya, apatah lagi orang-orang yang tidak mau belajar dan tidak suka beribadah???!

Berdasarkan itu semua, sebenarnya dunia ini adalah wilayah stress. Hawa nafsu dalam diri manusia selalu berusaha mendorongnya kepada keburukan. Sementara Syaitan di luar sana selalu berusaha menarik manusia kepada kedurhakaan. Sebuah formasi yang sangat sempurna untuk mengeluarkan manusia dari fitrahnya, hingga manusia mengalami stress (dan masuk Neraka, pusat “rehabilitasi”).

Dengan kondisi seperti itu, sebenarnya sangat mustahil bagi manusia untuk bisa selamat dari stress. Namun, Allah swt. Yang Maha Pemurah telah melengkapi manusia dengan persenjataan yang canggih, modern, dan terbaru (yang bahkan, malaikat pun iri karenanya). Senjata tersebut jika digunakan dengan sebenar-benarnya akan mampu mengimbangi atau bahkan mengalahkan kedua hal negatif yang bersifat merusak tersebut. Senjata yang dimaksud adalah: “Akal”.

Mereka yang menggunakan akalnya dengan baik akan segera sadar, bahwa sebenarnya tak ada cara lain untuk bisa selamat dari kedua pengaruh negatif tersebut (Hawa Nafsu & Syaitan) selain dengan cara mendekatkan diri kepada Allah swt. sedekat mungkin; yakni dengan cara beribadah dengan sebaik-baiknya, banyak bertaubat, beramal shaleh sebanyak-banyaknya & seikhlas-ikhlasnya, Shalat se-Khusyu' mungkin, suka mendengarkan nasehat-nasehat ulama', sering mengingat kematian, berdzikir dan berdo'a sebanyak-banyaknya (dengan Tahajjut, misalnya), sering bershalawat kepada nabi saw., sering membaca/mendengarkan al-Qur'an, bergaul dengan orang-orang shaleh, serta menjauhkan diri dari segala perbuatan yang tak berguna sebisa mungkin.

Dunia ini adalah tempat ujian. Dan soal ujian yang sulit kadang membuat peserta ujian menjadi stress. Disinilah pentingnya belajar agar tidak stress menghadapi ujian hidup, sehingga akhirnya dinyatakan LULUS (masuk Syurga).

Penutup

Hidup ini adalah permainan. Maka, sebenarnya setiap orang sangat bisa untuk memilih:

Apakah ingin bermain atau dipermainkan?

Jika kita ingin bermain, maka pergunakanlah akal kita dengan baik, karena di sanalah pusat kesadaran kita. Sehingga akhirnya kita bisa memenangkan permainan dalam hidup ini, yang Grand Prize (hadiah)nya sangat besar, yakni Syurga.

Namun, jika kita tidak mau menggunakan akal kita yang berharga ini, maka sesungguhnya kita akan dipermainkan oleh musuh kita, Iblis/Syaitan yang terkutuk. Dipermainkan tanpa sadar, yang akan membuat kita menanggung resiko yang sangat besar, dengan penyesalan yang tiada tara, yakni Neraka sebagai tempat kembali bagi mereka yang berpaling dari apa yang telah diperingatkan oleh Allah swt. dan Rasul-Nya.

وَإِنَّ رَبَّكَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَلَٰكِنَّ أَكْثَرَهُمْ لَا يَشْكُرُونَ

Dan sesungguhnya Tuhanmu benar-benar mempunyai karunia yang besar (yang diberikan-Nya) kepada manusia, tetapi kebanyakan mereka tidak mensyukuri(nya).

(QS. An-Naml[27]: 73)

Ebook ini hanyalah sebuah metode bagi mereka yang ingin men-training jiwa mereka kembali kepada fitrah.

Harapan adanya perubahan itu selalu ada, jika disertai dengan adanya usaha. Dengan melakukan usaha untuk mengembalikan kondisi jiwa kepada fitrah, maka seseorang akan memiliki harapan untuk perubahan kondisi kejiwaan yang lebih baik (yakni, menjadi fitrah), cepat atau lambat, insya Allah.

...قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ ۗ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ

...Katakanlah: "Adakah sama orang-orang yang mengetahui dengan orang-orang yang tidak mengetahui?" Sesungguhnya yang dapat menerima pelajaran hanyalah orang-orang yang berakal. (QS. Az-Zumar[39]:9)

Wallaahu a'lam.

Daftar Pustaka

Aplikasi Qur'an: Zekr (http://zekr.org)

Rahasia Mukjizat Al-Qur'an (http://kaheel7.com/id/)

Penulis

Mohammad Ali Hasan Amiruddin. Lahir di Pamekasan tahun 80-an. Lulus SMA 2002. Pernah mencicipi pendidikan komputer selama 1 tahun di salah satu perguruan tinggi di Surabaya tahun 2004. Bukan orang penting, dan tak ada yang spesial dalam diri saya. Namun, terkadang saya berusaha untuk membuat sesuatu yang spesial bagi orang lain.

Ebook ini, butuh waktu sekitar 4 hari untuk menyelesaikannya. Dan saya berharap ebook ini bisa menjadi sesuatu yang “spesial” bagi para pembaca.

Kritik, saran dan pertanyaan terkait ebook ini dialamatkan ke: amir@maduraya.com

Cek versi update ebook ini di: http://maduraya.com

Bagi yang ingin memberikan donasi untuk pribadi saya sendiri selaku penulis ebook ini, ditujukan ke:
Rek. BNI 0274.306.311

...إِنَّ رَحْمَتَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِينَ

... Sesungguhnya rahmat Allah amat dekat kepada orang-orang yang berbuat baik. (QS. Al-A'raf[7]: 56)

Semoga saya, sebagai penulis ebook ini, dan Anda sekalian, pembaca yang budiman, terbebas dari stress di dunia dan stress di akhirat. Amin